

FIȘA DISCIPLINEI*

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
Facultatea	Facultatea de Științe
Departament	Științe ale mediului, Fizică și Educație fizică și sport
Domeniul de studiu	Sport și performanță motrică
Ciclul de studii	Licență
Specializarea	Sport și performanță

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Tehnici și metode pentru dezvoltarea calitatilor motrice			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380607F03I017		2	1	2
Tipul de evaluare	Categoriza formativă a disciplinei D.S.			
Examen	C			
Titular activități curs	Lect.Univ.DR HASMASAN IOAN			
Titular activități seminar / laborator / proiect	Lect.Univ.DR HASMASAN IOAN			

3. Timpul total estimat

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total
1	1	-	-	2
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total ($NOAD_{sem}$)
14	14	-	-	28
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual				Nr.ore
1. Descifrarea și studierea notițelor de curs				18
2. Studiul după manual sau suport de curs				12
3. Studiarea bibliografiei minimale indicate				10
Tutoriat:				10
Examinări:				2
Total ore alocate studiului individual ($NOSI_{sem}$)				52
Total ore pe semestru ($NOAD_{sem} + NOSI_{sem}$)				80

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

De curriculum	-
De competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

De desfășurare a cursului	Sala de curs a facultății
De desfășurare a sem/lab/pr	Sala de sport a facultății

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>Proiectarea și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>Înșușirea și aprofundarea problemelor legate de evoluția practicării exercițiilor fizice și dezvoltării calitatilor motrice</p> <p>Lărgirea bagajului de cunoștințe privind evoluția fenomenului sportiv, a atitudinii față de practicarea colectiva a exercițiului fizic</p> <p>Evaluarea nivelului de pregătire teoretică și practică a calitatilor motrice</p> <p>Transmiterea noțiunilor utilizate în dezvoltarea calitatilor motrice</p> <p>Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare și utilizarea lor adecvate în comunicarea profesională.</p> <p>Cunoștințe de exercitare a metodelor și tehnicilor dezvoltării calitatilor motrice</p>
Competențe transversale	<p>Organizarea de sesiuni de referate pe o tematică în TEHNICI ȘI METODE PENTRU DEZVOLTAREA CALITATILOR MOTRICE</p> <p>Stimularea utilizării limbajului de specialitate în diferite situații.</p> <p>Susținerea și inițierea de conversații pe teme date.</p> <p>Abilitatea activităților specifice muncii în echipă; autonomia învățării.</p> <p>Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.</p> <p>Cunoștințe de legislație în sport la nivel național și european.</p> <p>Pregătirea activității de conducere.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	Înșușirea și aprofundarea cunoștințelor teoretice fundamentale ale tehnicilor și metodelor pentru dezvoltarea calitatilor motrice și aplicarea lor în domeniul . Competențe în organizarea activității echipelor sportive.
Obiectivele specifice	Învățarea tehnicilor și metodelor pentru dezvoltarea calitatilor motrice

8. Conținuturi

Curs		Nr. ore
Curs 1	Conceptul de calitate motrică	1
Curs 2	Tehnici și metode pentru dezvoltarea vitezei	2
Curs 3	Tehnici și metode pentru dezvoltarea îndemânării	2
Curs 4	Tehnici și metode pentru dezvoltarea calitatii motrice rezistente	2
Curs 5	Tehnici și metode pentru dezvoltarea calitatii motrice forta	2
Curs 6	Tehnici și metode pentru dezvoltarea calitatii motrice coordonarea	2
Curs 7	Tehnici și metode pentru dezvoltarea calitatii motrice suplețea	2
Curs 8	Tehnici și metode pentru dezvoltarea calitatii motrice mobilitatea	1
Total ore curs:		14
Seminar/Laborator		Nr. ore
Sem 1	Forme de manifestare a vitezei, factori care conditionează viteza	1
Sem 2	Forme de manifestare a îndemânării, factori care conditionează îndemânarea	2
Sem 3	Forme de manifestare a rezistenței, factori care conditionează rezistența	2
Sem 4	Forme de manifestare a forței, factori care conditionează forța	2
Sem 5	Forme de manifestare a coordonării, factori care conditionează coordonarea	2
Sem 6	Forme de manifestare a suplețea, factori care conditionează suplețea	2

Sem 7	Forme de manifestare a mobilitatii,factori care conditioneaza mobilitatii	1
Total ore seminar/laborator		12

Metode de predare

Prelegerea/explicația/conversația	Explicația/demonstratia /studii de caz.	
-----------------------------------	---	--

Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	Dragnea A teoria si metodica dezvoltarii calitatilor motrice Bompa ,OT, Dezvoltarea calitatilor biomotrice Alexe N antrenamentul sportiv modern
Referințe bibliografice suplimentare	M Epuran METODOLOGIA CERCETARII ACTIVITATILOR CORPORALE

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

<p>Continuturile sunt coroborate cu problematica evoluției practicării exercițiilor fizice. Disciplina corespunde standardelor generale educatiei fizice si sportului,contribuid la formarea competentelor profesionale si transversale a absolventilor specific programului de studiu.</p> <p>Corelarea tematicilor cu activitățile sportive în comunitățile respective</p>
--

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Curs		Examen online	80%	
Laborator		Notele acordate pentru temele de casă, referate, eseuri, traduceri, studii de caz.	20%	
Standard minim de performanță				
Însușirea în proporție de 50 % a cunoștințelor practice și teoretice aferente disciplinei . Nota 5				

(*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

(**) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării: 29.09.2020

Data avizării în Departament:.....01.10.2020

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lect.Univ.DR HASMASAN IOAN	<i>ioanhasmasan</i>
Director de departament	Lect.univ.dr Voichita Gheoca	<i>Voichita Gheoca</i>